KIT

Rotina em Dia

Rotina visual e recompensas para crianças com TDAH

O que tem neste material

- Guia rápido para os pais
- 3 quadros de rotina: manhã, tarde e noite
- 26 fichas de atividade prontas para colar
- Quadro de recompensas semanal + fichas de estrela
- 6 cartões Primeiro/Depois
- Certificado de Conquista da Semana

Como usar

1. Imprima em A4, tamanho real (100%). Papel comum funciona; papel 180g deixa as fichas mais firmes.
2. Plastifique ou cole em velcro para reutilizar o quadro todos os dias.
3. Monte o quadro junto com a criança na primeira vez — ela se envolve mais.
4. Pode imprimir quantas vezes quiser, para casa e para a escola.

Uso pessoal e familiar. Imprima quantas vezes quiser.

Guia Rápido para os Pais

1. Combine os horários com a criança antes de colocar o quadro na parede — ela se envolve mais quando ajuda a montar.

2. Troque o cartão de lugar (ou vire a ficha) assim que a atividade terminar; a resposta visual imediata é o que funciona.

3. Elogie o processo ("você lembrou sozinho") mais do que o resultado perfeito.

4. Use o quadro Primeiro/Depois para qualquer negociação do dia — tira a discussão de cima da mesa.

5. Quando a crise já começou, não é hora de ensinar: é hora de ir para a pausa combinada. A conversa vem depois, calma.

6. Revise o quadro de recompensas a cada 2 semanas — o que motivava no mês passado pode não motivar mais.

Quadro da Rotina · Manhã

Cole aqui as fichas, na ordem do dia. Vire a ficha ou retire quando terminar.

1. Acordar ☐
2. Ir ao banheiro ☐
3. Escovar os dentes ☐
4. Tomar café da manhã ☐
5. Vestir o uniforme ☐
6. Pentear o cabelo ☐
7. Arrumar a mochila ☐
8. Calçar o sapato ☐
9. Sair para a escola ☐

Quadro da Rotina · Tarde

Cole aqui as fichas, na ordem do dia. Vire a ficha ou retire quando terminar.

1. Lavar as mãos ☐
2. Almoçar ☐
3. Momento livre ☐
4. Fazer o dever de casa ☐
5. Guardar o material ☐
6. Lanche da tarde ☐
7. Brincar ao ar livre ☐
8. Momento de tela (com tempo marcado) ☐
9. Organizar o quarto ☐

Quadro da Rotina · Noite

Cole aqui as fichas, na ordem do dia. Vire a ficha ou retire quando terminar.

1. Tomar banho ☐
2. Vestir o pijama ☐
3. Jantar ☐
4. Escovar os dentes ☐
5. Separar a roupa de amanhã ☐
6. Ler uma história ☐
7. Momento calmo (luz baixa) ☐
8. Boa noite e dormir ☐

Fichas da Manhã



Acordar



Ir ao banheiro



Escovar os dentes



Tomar café da manhã



Vestir o uniforme



Pentear o cabelo



Arrumar a mochila



Calçar o sapato

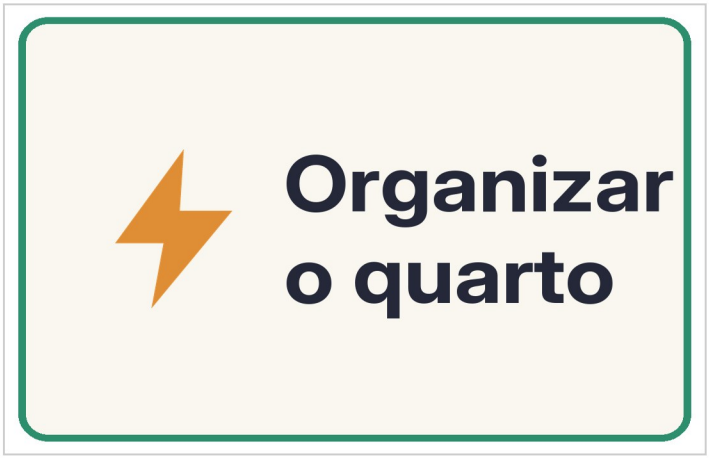
Fichas da Manhã



Fichas da Tarde

- Lavar as mãos
- Almoçar
- Momento livre
- Fazer o dever de casa
- Guardar o material
- Lanche da tarde
- Brincar ao ar livre
- Momento de tela (com tempo marcado)

Fichas da Tarde



Fichas da Noite

Tomar banho	Vestir o pijama
Jantar	Escovar os dentes
Separar a roupa de amanhã	Ler uma história
Momento calmo (luz baixa)	Boa noite e dormir

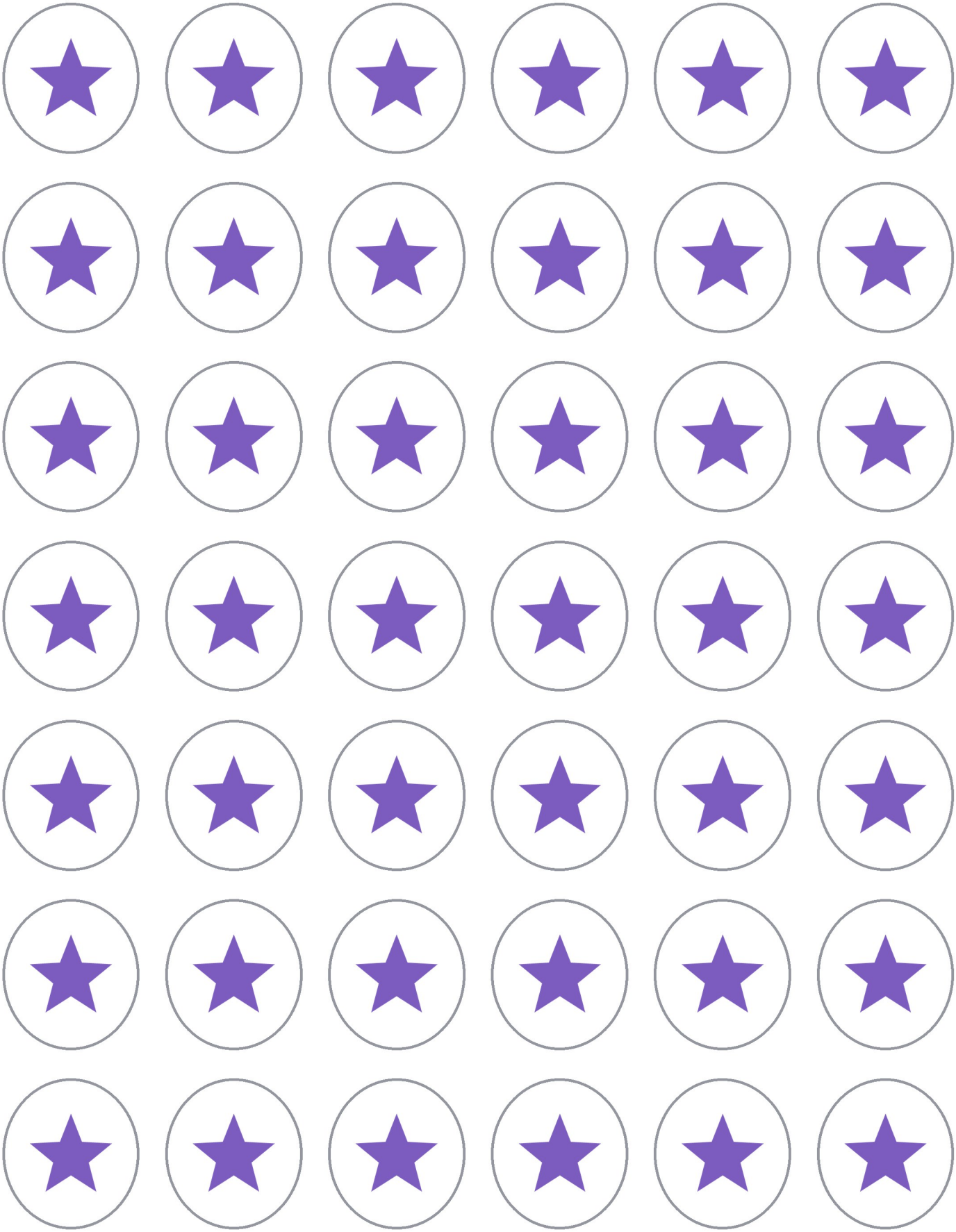
Quadro de Recompensas da Semana

Cole uma estrela a cada combinado cumprido. No fim da semana, troque as estrelas pela recompensa combinada.

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Combinado 1							
Combinado 2							
Combinado 3							
Combinado 4							

Recompensa combinada para esta semana: _____

Fichas de Estrela para Recortar



Cartões Primeiro / Depois

PRIMEIRO



Fazer a tarefa

DEPOIS



Tempo de tela

Cartões Primeiro / Depois

PRIMEIRO



Terminar o almoço

DEPOIS



Sobremesa

CERTIFICADO DE CONQUISTA

Semana Vencida!

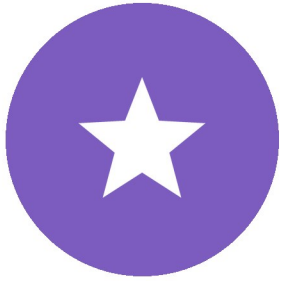
Este certificado celebra que

_____

se esforçou com a rotina e os combinados desta semana, do jeitinho que deu, e isso já é motivo de orgulho.

_____

Data



Assinatura

_____